

OHITURA OSASUNGARRIAK

- Osatu testua hitz hauek erabiliz:

ohitura – bat-batean – higiena – ongizate – dieta – bost – mentala –
arreta – etxean – orekatua – ariketa fisikoa – gorputz-jarrera

Osasuna erabateko _____-egoera da; hau da, ongizate fisikoa, _____ eta soziala.

Osasuntsu egoteko, beharrezkoak dira prebentzioa eta osasun-_____.

_____ osasungarriek osasuntsu egoten laguntzen digute. Hauek dira: higiena, atsedena, _____, _____ eta aisialdia.

_____ hartzen ditugun elikagai guztien multzoa da. Nahikoa eta _____ izan behar du.

Hauek dira elikadura-ohitura osasungarri batzuk: egunean _____ otordu egitea, elikagaiekin lotutako _____ zaintzea eta elikagaien kontserbazioan arreta jartzea.

Istripuak _____ gertatzen diren eta kalteak edo lesioak eragin ditzaketen gertaerak dira.

Behar bezala jardun behar da, _____, ikastetxean eta kalean istripuak prebenitzeko.